

## AMINOÁCIDO CONTRA LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad que provoca diversos daños a la salud como son; ceguera, disfunción renal, hipertensión, coma diabético y aterosclerosis (principales causas de muerte en quien padece esta enfermedad), los cuales pueden ser evitados mediante el consumo de glicina.

De acuerdo con sus descubrimientos sobre los efectos de la glicina, el Dr. Guillermo Carvajal Sandoval, investigador del Instituto Politécnico Nacional (IPN) en su artículo científico publicado en la revista *Gaceta Médica de México* Vol. 143 No. 1, 2007, el consumo de este aminoácido, sirve para controlar la diabetes, pues disminuye los niveles de glucosa en la sangre hasta normalizarlos evitando de esta forma, que el paciente llegue a sufrir complicaciones y por ende a fallecer de manera temprana. A partir de estos descubrimientos, se han realizado varias investigaciones al respecto publicadas en diferentes revistas científicas entre las que se encuentran *Comparative Biochemistry and Physiology Part C* y *Life Sciences*. Otro de los beneficios aportados por este aminoácido, fue publicado en la revista científica *Burns*, donde Shang y col., (2012) demuestran que la glicina es una sustancia que protege las células del miocardio.

### DÓSIS

La toma es de 30 gramos de glicina por día, los cuales pueden ser divididos en tres tomas utilizando una cucharada rasa, disuelta en cualquier líquido antes de los alimentos.

### CONTRAINDICACIONES O EFECTOS SECUNDARIOS

No se han descrito efectos secundarios en los estudios.

### NOTA IMPORTANTE

La glicina no sustituye y no se contrapone al régimen de tratamiento farmacológico que se encuentre tomando por lo que debe continuar con el medicamento y dieta que su médico le indique.

## GLICINA

Es el más pequeño de los 20 aminoácidos encontrados en las proteínas, además en un aminoácido no esencial para.



**Dr. Guillermo Carvajal Sandoval**  
1926-2008

**Investigador del Instituto Politécnico Nacional**

### ¿Cómo funciona la Glicina?

En la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional, el Dr. Guillermo Carvajal estuvo investigando el uso de este aminoácido encontró que la glicina puede competir con las proteínas corporales y prestar sus grupos aminos para unirse con la glucosa. Al hacerlo, las proteínas del organismo recuperan sus funciones normales, pueden evitar o retardar ciertas complicaciones y prevenir los daños crónicos que puede producir la diabetes, De esta manera, al recuperarse las proteínas, los enfermos diabéticos entran en franca mejoría, se detienen sus daños y algunos recuperan la vista, mejoran los problemas renales, adquieren mayor resistencia a las enfermedades, se controla su hipertensión, disminuyen o desaparecen la sed, el hambre insaciable y la producción abundante de orina.

La glicina, también actúa como antioxidante, promoviendo la inmunidad, favoreciendo las defensas del organismo y retardando el envejecimiento debido principalmente a la rápida interacción con los radicales libres

- Como ya se mencionó, la glicina protege al individuo de la glicosilación, es decir protege a las proteínas para que la glucosa sea aprovechada y no se eleven los niveles de azúcar.
- Además controla la disfunción eréctil y la ceguera.